

CARTILHA DE PROMOÇÃO AO USO RACIONAL DE MEDICAMENTOS



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



somos
COOP

1ª Edição - 2022

1. INTRODUÇÃO

Medicamento é coisa séria. Se tomados de forma irracional, eles podem trazer prejuízos no tempo de tratamento, levar a interferência nos resultados de exames bioquímicos, ao aumento da resistência bacteriana no caso dos antibióticos, interações medicamentosas indesejáveis bem como surgimento de novas patologias e complicações no estado de saúde do paciente.

Por isso, esta cartilha com informações do Ministério da Saúde (MS) traz informações sobre os cuidados ao adquirir, utilizar, guardar e jogar fora os medicamentos, além de outras dicas muito importantes. Boa leitura!



2. VOCÊ SABIA?

Algumas ações diárias contribuem na manutenção de uma boa saúde, podendo até mesmo reduzir a necessidade do uso de medicamentos. Mas lembre-se, somente um profissional de saúde habilitado pode orientar corretamente a respeito do tratamento de doenças.



Procure ter uma alimentação saudável e balanceada, sem excesso de gorduras, açúcares e sal.



Pratique atividades físicas regularmente, movimente-se.



Tenha uma tranquila noite de sono.



Evite o excesso de bebidas alcoólicas e não fume.



Hidrate-se! Tome bastante água.

3. DURANTE A CONSULTA

- Informe sobre os medicamentos em uso (incluindo fitoterápicos e homeopáticos), chás e vitaminas, tendo sido eles prescritos ou não.
- Informe sobre os problemas que você já teve em uso de um medicamento, como dores de cabeça, náusea, tontura, manchas na pele, tosse, falta de ar, etc.
- Avise caso você seja alérgico a algum medicamento.
- Liste os medicamentos que você não conseguiu utilizar e o porquê de não ter conseguido.
- Comente sobre as doenças existentes em algum membro da família, como diabetes, hipertensão etc.
- Diga se fuma ou toma bebida alcoólica. Se sim, qual é a frequência e se pratica atividades físicas regularmente ou não.
- Em casos de problema de memória, vá à consulta acompanhado.
- Não saia com dúvidas! Leia a prescrição médica no momento da consulta e pergunte em caso de dúvidas.
- Não deixe de informar se você tem alguma dificuldade para leitura.

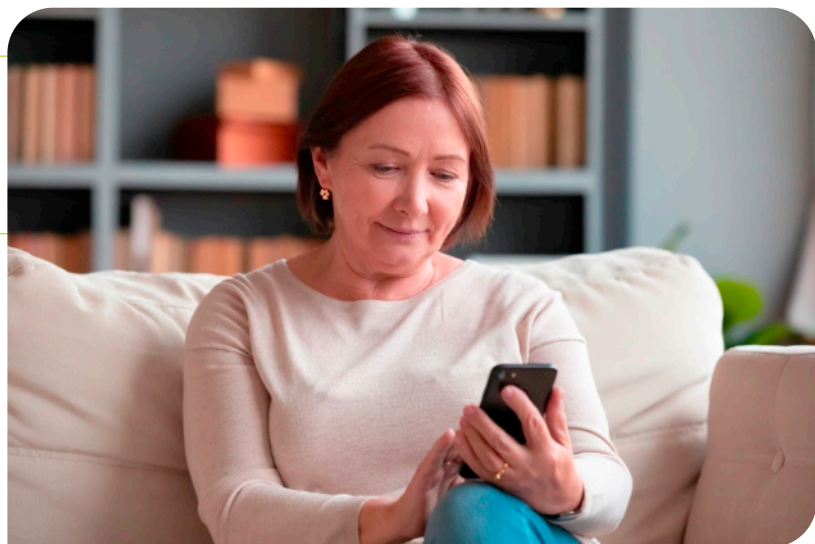
4. NA DROGARIA

- Ao receber o medicamento, confira se é de fato o que foi prescrito pelo seu médico.
- Observe na embalagem a presença do número de registro, formado por 13 dígitos. O registro de medicamentos começa sempre com o número 1 e tem a seguinte característica: Reg. MS 1-XXXX. YYYY.ZZZ-W. Caso na embalagem não tenha esta anotação, o medicamento não deve ser adquirido.
- Todos os medicamentos com tarja (vermelha ou preta) na embalagem devem sempre ser adquiridos mediante apresentação de receita, pois são mais perigosos e podem causar danos à sua saúde. Por isso, trazem a inscrição “VENDA SOB PRESCRIÇÃO MÉDICA”. Alguns desses medicamentos têm a retenção obrigatória da receita nas farmácias e nas drogas, porque podem causar dependência física e/ou psíquica ou são antibióticos.
- Os medicamentos sem tarja vermelha ou preta na embalagem são considerados de venda livre ou isentos de prescrição. Mesmo assim, eles oferecem riscos e o seu uso deve ser orientado por um profissional da Saúde.
- Observe, na embalagem, a validade do medicamento antes de adquiri-lo. Não use medicamentos com prazo de validade vencido, eles podem não fazer efeito ou ainda prejudicar a sua saúde.

- Não compre ou aceite medicamento que esteja com a embalagem aberta/violada ou amassada, com o lacre rompido, ou que tenha rótulo que se solta facilmente, ou esteja apagado e borrado.
- Ao adquirir o medicamento em farmácias ou drogarias, exija a nota fiscal. Ela é sua garantia contra qualquer problema que requeira a devolução ou a troca do produto.

ATENÇÃO:

A saúde, em especial, tem sido alvo de muitas Fake News. Informações sem respaldo científico disseminam supostos tratamentos milagrosos para doenças graves. Compartilhe informações somente de fontes seguras.



5. CUIDADOS NO ARMAZENAMENTO

- Ao adquirir o medicamento, solicite ao farmacêutico orientações sobre como guardá-lo.
- Leia as instruções na bula e na embalagem com atenção, elas devem orientar como guardar e conservar o medicamento.
- Os medicamentos devem sempre ser protegidos da luz, da umidade e do calor.
- Há medicamentos que devem ser guardados em geladeira (medicamentos termolábeis). Nesse caso, devem ser guardados em caixa plástica fechada, na parte interna da geladeira (nunca na porta) para evitar variações de temperatura.
- Não deixe os medicamentos no banheiro, na cozinha ou no carro.
- Mantenha os medicamentos em locais protegidos de insetos e roedores, e longe de alimentos, de produtos químicos e de produtos para limpeza.
- Os medicamentos homeopáticos devem ser guardados longe de fontes de radiação (eletromagnética, raios-x, celulares) e de odores fortes.
- Mantenha os medicamentos em sua própria embalagem (caixa) e com a sua bula.
- Não troque nem guarde a bula de um medicamento na caixa de outro.

- Evite usar organizadores de comprimidos em que você precise tirar o comprimido da embalagem original para colocar dentro.
- Não amasse ou corte as cartelas dos medicamentos para não perder suas informações ou mesmo dificultar sua identificação.
- Não reutilize frascos ou recipientes vazios de medicamentos para outros fins e nem use outros recipientes para guardar medicamentos.
- Atenção! Mantenha sempre os medicamentos fora do alcance de crianças e de animais.

6. CUIDADOS COM O DESCARTE

- Quando jogamos medicamentos no lixo comum, eles podem ser utilizados por pessoas que trabalham em lixões, ocasionando intoxicações e até a morte.
- Muitas vezes, após o uso, as pessoas jogam as sobras dos medicamentos no lixo comum, na pia ou no vaso sanitário. Isso é incorreto, pois os resíduos de medicamentos podem contaminar o solo e a água quando descartados no lixo ou na rede de esgoto.
- Para jogar fora o medicamento, você deverá encaminhá-lo para um posto de coleta. Muitas farmácias e drogarias oferecem esse serviço.



7. 10 DICAS IMPORTANTES PARA O USO RACIONAL DE MEDICAMENTOS

1. Não use medicamentos indicados por outras pessoas, como amigos, vizinhos e parentes, mesmo que elas digam que tiveram os mesmos sintomas ou sinais que você.
2. Doenças diferentes podem ter sintomas ou sinais parecidos ou até iguais, e você corre o risco usar um medicamento que poderá prejudicar ainda mais a sua saúde. Portanto, cuidado!
3. O alívio da dor ou o desaparecimento dos sintomas ou sinais não significa a cura da doença. A interrupção do tratamento antes do prazo informado na receita pode resultar no agravamento da doença.
4. Leia a bula com atenção. Verifique se o medicamento é de uso interno (isto é, se é para tomar ou se são medicamentos

injetáveis) ou de uso externo (pomadas, cremes, supositórios, solução (gotas) para uso nos olhos e ouvidos.

5. Evite tomar seu medicamento quando você estiver deitado. Tome-o com um copo cheio de água (aproximadamente 200mL), nunca com refrigerante, chá, café ou bebida quente. Lembre-se que nem todo medicamento pode ser tomado com leite, sucos de frutas ou mesmo com alimentos.

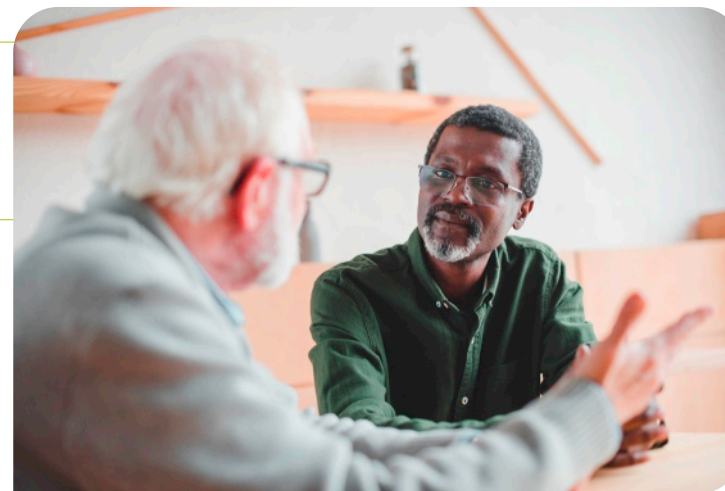
6. Não abra cápsulas, não quebre ou tente dividir comprimidos. Use sempre seus medicamentos conforme a receita, as informações da bula e as orientações do profissional da Saúde.

7. Use o medicamento somente durante o tempo recomendado, não interrompendo e nem prolongando o seu uso sem a devida orientação.

8. Alguns medicamentos, após serem abertos ou preparados, têm sua validade diminuída. Por isso, é importante fechar bem a embalagem após seu uso.

9. Para os medicamentos de uso em jejum, recomenda-se tomar a medicação com estômago vazio, 60 minutos antes ou 2 horas após a refeição.

10. Os medicamentos atuam de forma diferenciada nos idosos, aumentando os riscos de intoxicação e de efeitos indesejados. Preste atenção nas queixas e nos desconfortos, principalmente aquelas que são diferentes dos sintomas ou sinais da doença tratada.



Agora que você já sabe mais sobre os medicamentos, que tal dividir essas informações com seus familiares e amigos? Você pode começar emprestando esta cartilha a eles. Parabéns pela leitura e muita saúde!

REFERÊNCIA:

- https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cartilha_promocao_uso_racional_medicamentos.pdf
- https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/216_uso_medicamentos.html

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



somos **coop** »

Programa de atenção à saúde

www.unimedgoiania.coop.br

rececao.setpas@unimedgoiania.coop.br

Telefone: (62) 3524-6836

WhatsApp: (62) 3524-6836 – das 07h às 17h

Endereço: Rua 15-A, nº 212,

St. Aeroporto, Goiânia-GO.

JULHO DE 2022